

## ABSTRAK

### **Pengaruh Senam Persadia 1 Terhadap Kadar Malondialdehyde ( MDA ) dan Kadar Creatine Kinase ( CK ) Serum Pada Perempuan Tidak Terlatih**

**Yuan Guruh Pratama**

Aktivitas fisik dalam olahraga yang melibatkan kontraksi otot khususnya pada kontraksi eksentrik akan berpotensi meningkatkan kadar *malondialdehyde* dan kadar *creatine kinase* serum. Salah satu aktivitas fisik yang melibatkan kontraksi eksentrik terletak pada gerakan senam Persadia 1. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam Persadia 1 terhadap perubahan kadar MDA dan kadar CK serum. Jenis penelitian yang digunakan *field experimental* dengan rancangan penelitian *pretest – posttest control group design*. Subyek pada penelitian ini menggunakan Ibu PKK Lidah Wetan yang tidak terlatih, berjumlah 14 orang berusia 25 – 45 tahun dengan IMT  $\geq 25$  Kg/m<sup>2</sup>. Kadar MDA serum diukur menggunakan TBARS, sedangkan kadar CK serum menggunakan ELISA. Hasil uji t – berpasangan pada kadar MDA dan kadar CK serum setelah diberikan perlakuan senam Persadia 1, terdapat penurunan yang berarti pada kadar MDA serum dan kadar CK serum dimana nilai p dari keduanya menunjukkan ( $p = 0,006$ ) dan ( $p = 0,033$ ), tetapi dari hasil uji perbedaan antar kelompok menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang berarti antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dimana nilai ( $p = 0,163$ ) dan ( $p = 0,137$ ). Kesimpulan dari penelitian ini terdapat penurunan pada kadar MDA ataupun kadar CK serum setelah diberikan senam Persadia 1, tetapi tidak menunjukkan perbedaan yang berarti antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol jika hanya 1 kali pemberian perlakuan senam Persadia 1.

**Kata kunci:** Latihan senam Persadia 1, Kadar *Malondialdehyde* (MDA) serum, Kadar *Creatine Kinase* (CK) serum